四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷十二

詳校官監察御史臣邱庭漋

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄録監生臣張士琛

雲笈七籤卷十二

宋　張君房　撰

三洞經教部

經

上清黄庭内景經

治生章第二十三

治生之道了不煩

無為清簡約以守志

但修洞玄與玉篇

謂洞玄靈寶玉篇真文黄周也

兼行形中八景神

玉緯經云五蔵有八卦大神宿衛太一八使者主八節日八卦合太一為九宫八卦外有十二樓樓為喉嚨也臍中為太一君主人之命也一名中極一名太淵一名崑崙一名特樞主身中萬二千神也

二十四真出自然

天有二十四真氣人身亦有之又三丹田之所三八
二十四真人皆自然之道氣也
高拱無為𠇾𠑹安
行忘坐忘離形去智
清淨神見與我言
能清能淨則心神自見機覽無外而與己言即謂黄
庭真人
安在紫房幃幙間

紫房幃幙一名絳宫謂赤城中童子所安之處存思

神其狀如此

立坐室外三五玄

謂八景及二十四真神營護人身則三田五藏真氣

調柔無災病也

燒香接手玉華前

玉華即華蓋之前謂眉間天庭也百神之宗元真人

之窟宅從面而存之也

共入太室璇璣門

洞房經云天有太室玉房雲庭中央黄老君之所居也玉房一名紫房一名絳宫通名明堂上有華蓋東西宫洞通左右黄庭之内人身具有之如上文説璇璣中樞名

高研恬淡道之園

研精恬淡真氣来遊

内視密眇盡覩真

入静存思百神森森

真人在已莫問隣

玉歷經云老子者天地之䰟自然之君常侍道君左右人身備有之也

何處遠索求因縁

道經曰大道汎兮其可左右言不遠也

隱影章第二十四

隱影滅形與衆殊

學仙之士含光藏輝滅跡匿端

含氣養精顔如朱

肌膚若氷雪綽約若處子

常執性命守虛無

虛靜恬淡寂寞無爲

名入上清死録除

得補眞人列象玄名

三神之樂由隱居

理身無為則神樂理國無事則人安三神三丹田之神也

倏欻遊遨無遺憂

倏欻疾發也下文云駕欻接生宴東蒙或云倏欻龍名也無遺憂謂懸解

羽服一整八風驅

八風八方之風先驅掃路也羽服仙服也按上清寶文仙人有五色羽衣又飛行羽經云太一真人衣九

色飛雲羽章皆神仙之服也

控駕三素乘晨霞

外指事也三雲九霞神仙之所御也

金輦正立從玉輿

元籙經云上清九天玄神八聖驂駕九鳳龍車玉輿

金輦皆仙人之服器

何不登山誦我書

書即是黄庭經也

鬱鬱窈窕真人墟

山中幽邃

入山何難故躊躇

責志不決

人間紛紛臭帤如

人間世不可居帤弊惡之帛也

五行章第二十五

五行相推反歸一

五行謂水火金木土相推者水生木木生火火生土土生金金生水水又生木周而復始又相尅法水尅火火尅金金尅木木尅土土尅水水又尅火周而復始相推之道也反歸一者水數也五行之首萬物之宗道經云道生一一生二二生三三生萬物又易有太極是生兩儀太極者一也兩儀天地天地生萬物又終而歸一一者無之稱萬物之所成終故云歸一

三五合氣九九節

玄妙經云三者在天爲日月星名曰三光在地爲珠玉金名曰三寶在人爲耳鼻口名曰三生天地人凡三而各懷五行故曰三五其常精也合三者爲九宫夫三五所懷順衆類也調和萬物理化陰陽覆載天地光明四海風雨雷電春秋冬夏寒暑温涼清濁之氣諸生之物不得三五不立也故曰天道不逺三五復返三五者天地之樞帶六合之要會也九宫之氣節九九八十一爲一章云云

可用隱地迴八術

九宫中有隱遁變化之法太上八素奔晨隱書是曰八術又太微八録術云太微中有三君一曰太皇君二曰天皇君三曰黄老君三元之氣混成之精出入上清太素之宫能存思之必得長生

伏牛幽闕羅品列

伏牛腎之象腎為幽闕中黄經云左腎為玄妙君右腎為玄元君羅品列存思見之

三明出華生死際

天三明日月星人三明耳目口地三明文章華也生死之際際音節也

洞房靈象斗日月

存三光於洞房洞房明堂已釋於上者也

父曰泥丸母雌一

一明堂中有君臣洞房中有夫婦丹田中有父母泥丸腦神名道經云知其雄守其雌雌無為一也

三光煥照入子室
明白四達
能存玄真萬事畢
莊子曰通於一萬事畢也
一身精神不可失
常存念之不捨須臾
高奔章第二十六
高奔日月吾上道

吾道君也上清紫文吞日氣法一名赤丹金精石景水母玉胞經其法常以日初出時東向叩齒九通畢微呪日魂名日中五帝字曰日魂珠景照韜緑映迴霞赤童元炎飈象呼此十六字畢瞑目握固存日中五色流霞來接一身於是日光流霞俱入口中又上清紫書有吞月精之法月初出時西向叩齒十通微呪月魂名月中五夫人字曰月魂曖蕭芳豔翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩炅容素摽呪呼此二十

四字畢瞑目握固存月中五色精光俱入口中又月光中有黄氣大如目童名曰飛黄月華玉胞之精也

能修此道則奔日月而神仙矣

鬱儀結璘善相保

鬱儀奔日之仙結璘奔月之仙同聲相應同氣相求故二仙來相保持也

乃見玉清虛無老

昇三清之上與道合同也

可以迴顔填血腦

奐𩲸反嬰得成真人

口銜靈芒攜五皇

口吐五色雲氣光芒四照與五皇老君同遊六合也

腰帶虎籙佩金璫

仙人之服也九真經云中央黄老君腰佩玄龍神虎

符帶流金之鈴執紫毛之節籙符籙也

駕歘接生宴東蒙

歘倏歘言乘風氣忽發而往或云歘也龍名也東蒙東海仙境之山也接生長生也與生氣相接也歘然而遊其處

玄元章第二十七

玄元上一𧆛𧆛鍊

資一以鍊神神鍊以合一

一之為物叵卒見

一者無之稱也心恬淡以得之知得之而不可見

須得至真始顧盼

守真志滿一自歸已

至忌死氣諸穢賤

凡飛丹鍊藥服氣吞霞等事皆忌見死屍殗穢之事此衞生家之共惡也然至道沖虛本無淨穢未獲真正則淨穢有殊殊而不齊則是非起於内生死見於外則清淨者生之徒濁穢者死之徒故為養生之所忌也

六神合集虛中宴

六甲六丁六府等諸神俱在身中身中虛空則宴然而安樂不則憂泣矣

結珠固精養神根

結珠謂咽液先後相次如結珠固精不妄洩神根形軀也夫神之於身猶國之有君君之有人人以君為命君以人為本互相資藉以為生主而調養之也

玉笈金籥常完堅

道經云善閉者無關楗不可開籥鎖籥筦或為匙也

閉口屈舌食胎津

屈舌導津液食津而胎仙故曰胎津

使我遂鍊獲飛仙

積功勤誠之所致也

仙人章第二十八

仙人道士非有神

修學以得之也

積精累氣以為真

有本或無此句遂闕注

黄童妙音難可聞

黄童黄庭真人一名赤城童子妙音謂黄庭真人之妙音也

玉書絳簡赤丹文

黄庭經一名太帝金書一名東華玉篇也

字曰真人巾金巾

真人即黄童也金色白在西方生肺肺白在心上故

曰巾金巾九真經曰青帝衣青玉錦衣帔蒼華飛裙

芙蓉丹冠巾金巾又元陽子曰真人憑午居子履卯

戴酉酉者金也

負甲持符開七門

老君六甲三部符云甲子神王文卿甲戌神展子江

甲申神扈文長甲午神衞上卿甲辰神孟非卿甲寅

神明文章存六甲神名則七竅開通無諸疾病

火兵符圖備靈關

赤章斬邪籙皆役使三五火兵又衛靈神呪曰南方丹天三氣流光熒星轉燭洞照太陽上有赤精開明靈童總御火兵備守三宮即火兵三五家事也符者八素六神陽精玉胎鍊仙陰精飛景黄華中景内化洞神鑒乾等諸符也圖謂太一混合三五圖六甲上下陰陽圖六甲玉女通靈圖太一真人圖東井沐浴圖老君内視圖西昇八吏圖九變含景圖赤界等諸

圖可以守備靈關即三關四關等身中具有之

前昴後畢高下陳

圖位之形象也

執斂百丈舞錦幡

神兵幡斂之狀

十絶盤空扇紛紜

空中作氣煒曄揮霍

火鈴冠霄隊落烟

金精火鈴冠徹霄漢部伍隊陣狀如落烟屯雲之勢

安在黄闕兩眉間

存思火兵氣狀俱在天庭天庭一名黄闕兩眉間是

此非枝葉實是根

學仙之本

紫清章第二十九

紫清上皇大道君

亦名玉晨君也

太玄太和俠侍端

太玄太和真仙之嘉號也

化生萬物使我仙

道氣之功勳也

飛昇十天駕玉輪

乘歘而往

晝夜七日思勿眠

至誠則感

子能行此可長存

延年神仙之道

積功成鍊非自然

學以致其道也

是由精誠亦由專

守一如初成道有餘

内守堅固真之真

不失節度也

虛中恬淡自致神

神以虛受

百穀章第三十

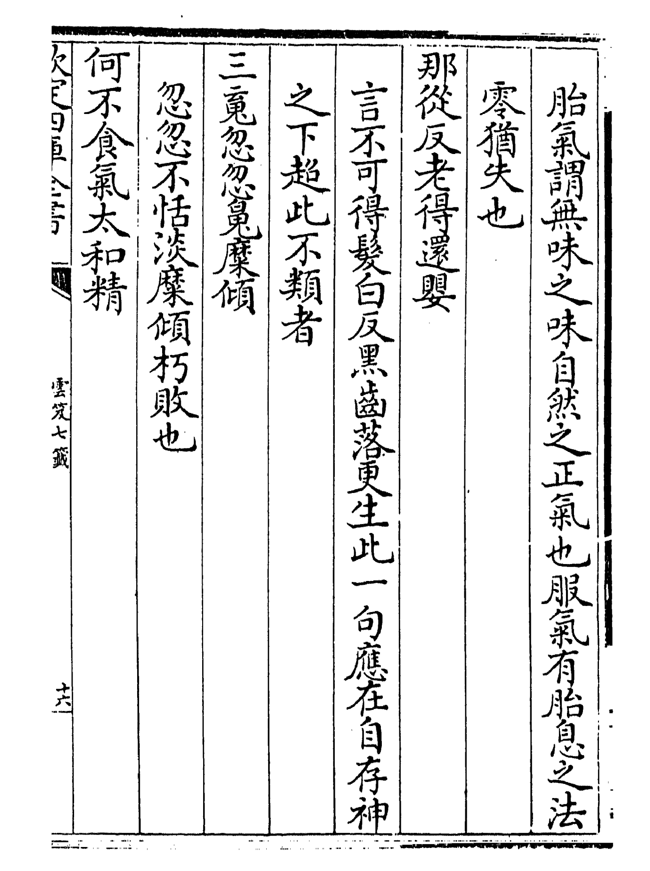
百穀之實土地精

草實曰穀陰之類也

五味外美邪魔腥

非清虛之真氣

臭亂神明胎氣零



胎氣謂無味之味自然之正氣也服氣有胎息之法

零猶失也

那從反老得還嬰

言不可得髮白反黑齒落更生此一句應在自存神

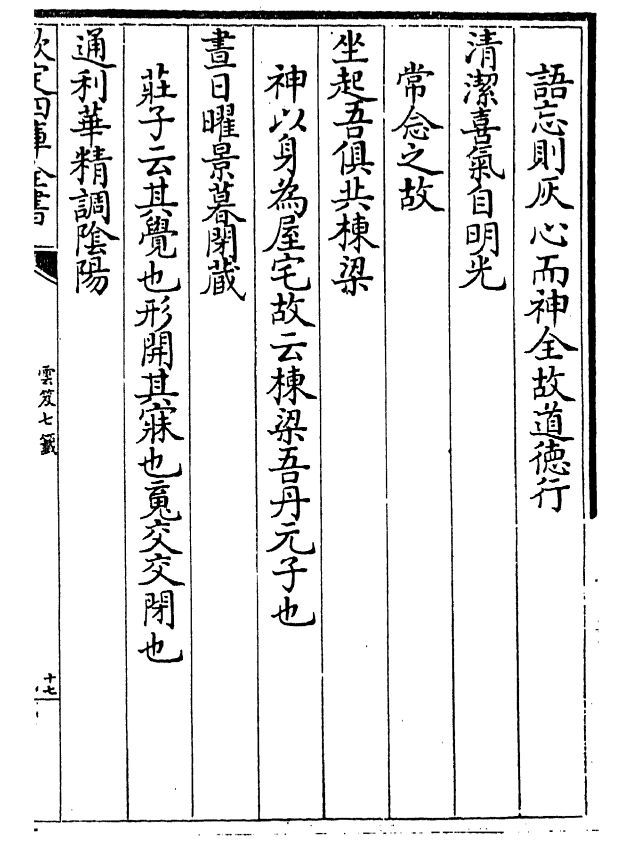
之下超此不類者

三寃忽忽寃糜傾

忽忽不恬淡糜傾朽敗也

何不食氣太和精

進勸服錬之道
故能不死入黄寧
黄寧黄庭之道成也
心典章第三十一
心典一體五藏王
神以虚受心為棲神之宅故為王也
動静念之道德行
謂念丹元童子也夫念為有忘為無念則易心而後



語忘則厭心而神全故道德行

清潔喜氣自明光

常念之故

坐起吾俱共棟梁

神以身為屋宅故云棟梁吾丹元子也

晝日曜景暮閉藏

莊子云其覺也形開其寐也寃交交閉也

通利華精調陰陽

謂心神用捨與目相應華精目精也心開則目開心閉則目閉晝陽而暮陰故云調陰陽

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉

舉心之用捨陰陽之所由也晝為經歷暮為隱藏六合天地内上下四方卯酉為朝暮幽隱屬也

兩腎之神主延壽

腎神玄冥字育嬰配屬北方主暮夜人能止精則長

壽河上公曰腎藏精

轉降適斗藏初九

九陽數也斗北辰也北辰主陰謂陽氣下與陰合易

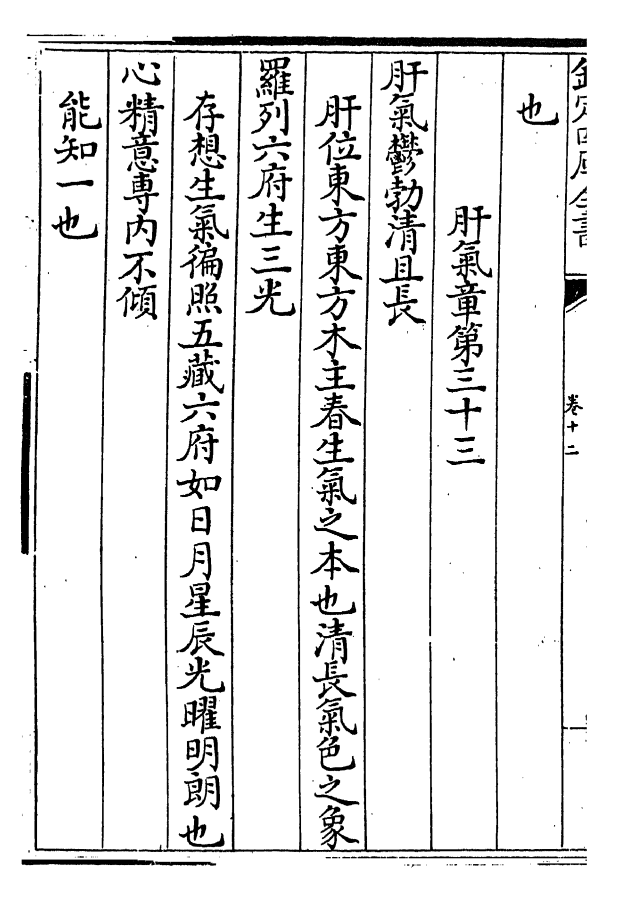
曰乾元在無首無首藏也

知雄守雌可無老

守雌則藏九之義也

知白見黑急坐守

道經云知其雄守其雌知其白守其黑皆藏九之義



也

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長

肝位東方東方木主春生氣之本也清長氣色之象

羅列六府生三光

存想生氣徧照五藏六府如日月星辰光曜明朗也

心精意專內不傾

能知一也

上合三焦下玉漿

言肝氣上則與三焦氣合下則為口中之液亦猶陰氣上則為雲下則為雨雨潤萬物玉漿潤百骸九竅也

玄液雲行去臭香

真氣周流則無災病

治蕩髮齒鍊五方

雲行雨施無所不通五方五藏也

取津玄膺入明堂

咽液之道必自玄膺下入喉嚨喉嚨一名重樓重樓之下為明堂明堂之下為洞房洞房之下為丹田此中部

下溉喉嚨神明通

身命以津氣為主也

坐侍華蓋遊貴京

華蓋肺也肝在肺之下貴京丹田也

飄颻三帝席清涼

三帝三丹田中之道君也亦名真人言肝氣飄颻周

流三丹田之所也肝氣爲目精故言席清涼

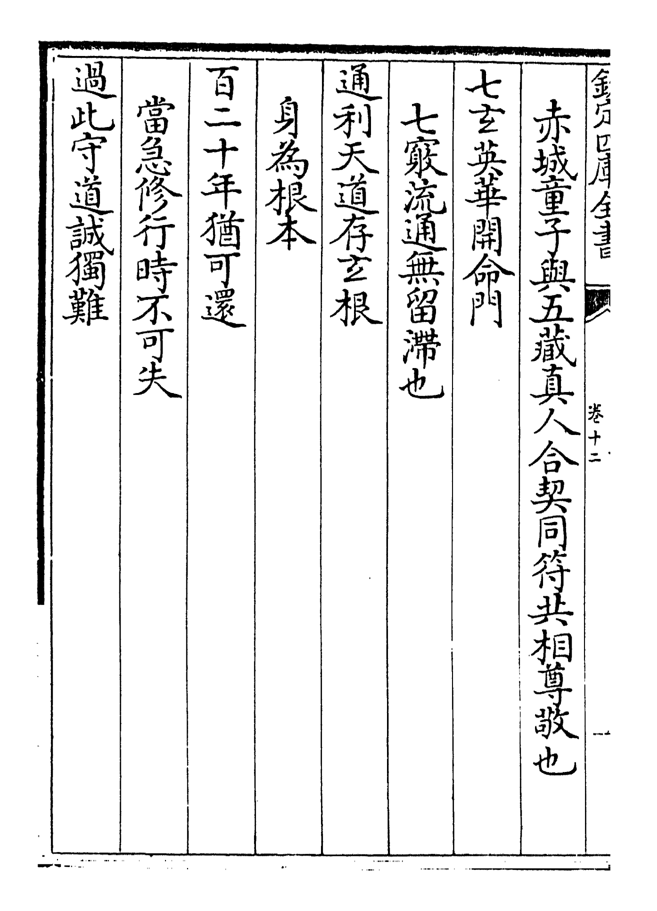
五色雲氣紛青葱

肝氣與五藏相雜上爲五色雲

閉目内眄自相望

常存念之五藏自見

使心諸神還相崇



赤城童子與五藏真人合契同符共相尊敬也

七玄英華開命門

七竅流通無留滯也

通利天道存玄根

身為根本

百二十年猶可還

當急修行時不可失

過此守道誠獨難

去死近矣

唯待九轉八瓊丹

九轉神丹白日昇天抱朴子九丹論云考覽養生之書鳩集久視之方曾所披涉篇已千計矣莫不以還丹金液為大要焉又黄帝九鼎神丹經云帝服之而昇仙與天地相畢乗雲駕龍出入太清八瓊九闕

黄雌黄空青硫黄雲母戎鹽消石等物是也

要復精思存七元

雖服神丹兼習黃庭之道七元者謂七星及七竅之真神也又五帝元君及白元無英君亦為七元道君洞房訣云存七元者其呪曰迴元隱遁豁落七辰乃七元也

日月之華救老殘

左目為日右目為月目主肝配東方木行木位春春為生氣故云救老殘

肝氣周流終無端

莊子曰指窮為薪而火傳生得納養而命續也

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起

中黄經曰肺首為三焦肺之為氣謂氣嗽氣嗽起自三焦故言三焦起說三焦者多未得其的其實今以五藏之上系管為三焦焦者熱也言肝心肺頭熱之義也

視聽幽冥候童子

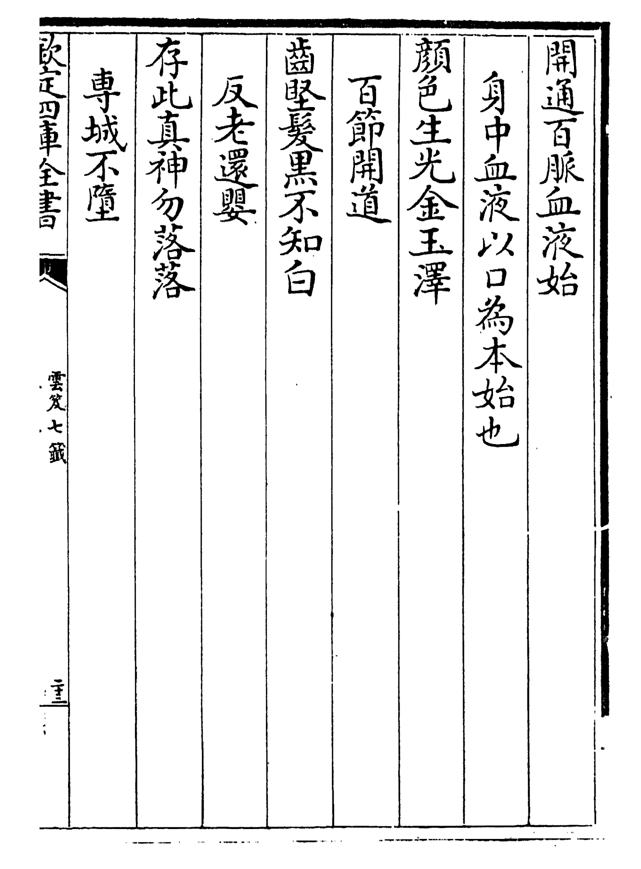
童子心神赤城中者元陽子曰顚離而下存童子童子是目童也謂人欲知死生當以手揩柱目背候其目光有光則生無光則死也

調理五華精髮齒

五華五藏之氣仙經曰髮欲數櫛齒欲數叩也

三十六咽玉池裏

口為玉池亦曰華池膽為中池胞為玉泉華池咽液入丹田所謂溉灌靈根也



開通百脉血液始

身中血液以口爲本始也

顔色生光金玉澤

百節開道

齒堅髮黑不知白

反老還嬰

存此真神勿落落

專城不墮

當憶此宮有座席

此宮謂肺宮也座席神之所安中黄經云肺首為三焦玄老君之所居也

衆神合會轉相索

衆真同聚處有邪精

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍

此明脾宮之事脾為丹田黄庭中央戊巳土行也上

觀肝肺如蓋如舍也

朝拜太陽樂相呼

謂冤神與衆仙合會也素靈經云太上神仙有太陽

君少陽君太虛君浩素君羣仙宗道之遊樂也

明神八威正辟邪

八威八靈神也真誥云北帝殺鬼呪曰七正八靈太

上皓兇長顱巨獸手把帝鐘素梟三神威劍神王衛

法辟邪之道也

脾神還歸是胃家

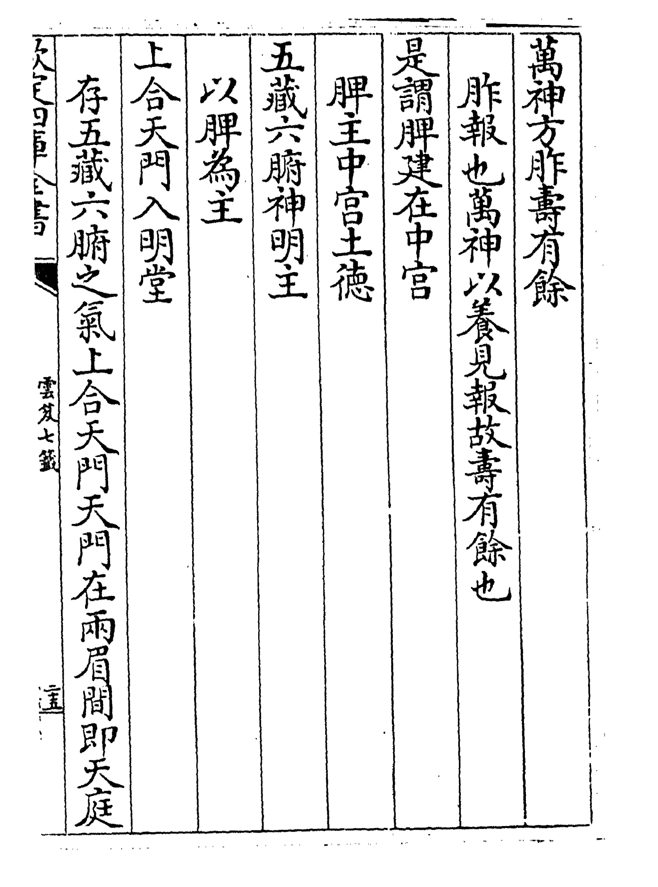
脾神名常在字䰟停脾磨食消胃家之事也中黄經云胃為太倉太倉肚府也

躭養靈根不復枯

脾為黄庭人命之根本心専養之延年神仙也

閉塞命門保玉都

元陽子曰命門者下丹田精氣出入之處也養童下鑰䕶其主主身也身為玉都神聚其所猶都邑也



萬神方胙壽有餘

胙報也萬神以養見報故壽有餘也

是謂脾建在中宫

脾主中宫土德

五藏六腑神明主

以脾為主

上合天門入明堂

存五藏六腑之氣上合天門天門在兩眉間即天庭

是也眉入一寸爲明堂

守雌存雄頂三光

道經云知其雄守其雌雌牝柔弱也三光日月星也

外方内圓神在中

外方内圓明堂之象也

通利血脉五藏豐

神恬心静

骨青筋赤髓如霜

百脉九竅皆悉真正
脾救七竅去不祥
脾磨食消耳目聰明
日月列布設陰陽
日陽月陰日男月女
兩神相會化五英
男女陰陽自然之津液也
淡然無味天人糧

神雖合會當味無味

子丹進饌肴正黄

饌氣也子丹眞人進丹田之眞氣脾爲中黄脾磨食消也

乃曰琅膏及玉霜

津液精氣之色象也

太上隱環八素瓊

謂絳宫重樓十二環即喉嚨也中有八素之瓊液

也

漑益八液腎受精

咽液流下入腎官化為玉精也

伏於太陰見我形

太陰洞房謂覰瓊液之形象也

揚風三玄出始青

揚風感風化也陰陽二氣與和氣為三三生萬物生

物微妙故曰三玄出始青言萬物生而青色也太平

經曰積清成青也

恍惚之間至清靈

陰陽生氣至微至妙

坐於飈臺見赤生

調暢之氣化爲赤子赤子真人也飈臺閬風臺神仙之遊集也

逸域熙真養華榮

物外真氣自然養生

內眄沉默錬五形

內觀形體神氣長存

三氣徘徊得神明

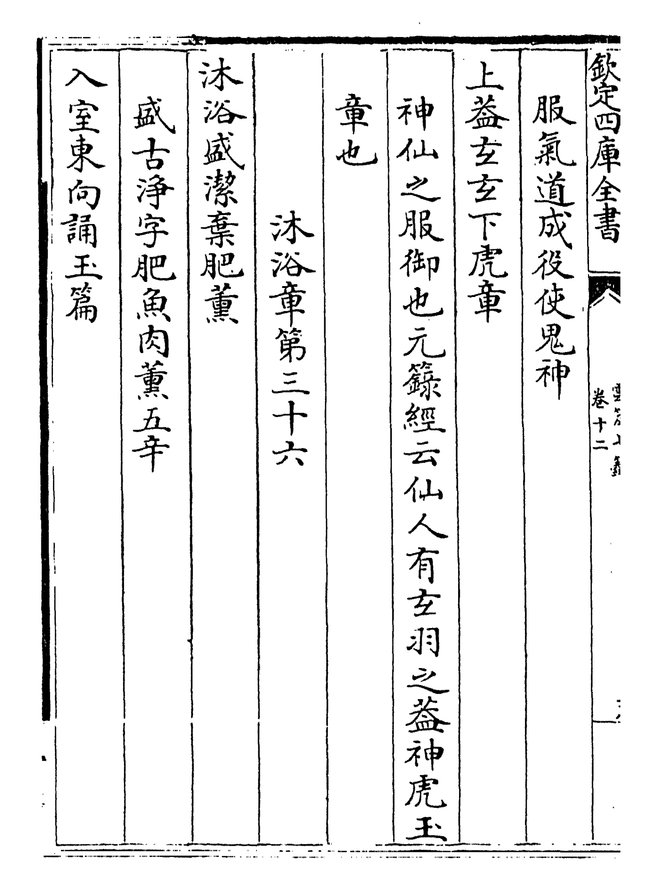
三丹田之氣也

隱龍遁芝雲琅英

仙經云肝膽為青龍故曰隱龍五藏九孔八脉為內

芝故曰遁芝雲琅英脾氣之津液

可以充饑使萬靈



服氣道成役使鬼神

上蓋玄玄下虎章

神仙之服御也元籙經云仙人有玄羽之蓋神虎玉章也

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰

盛古淨字肥魚肉薰五辛

入室東向誦玉篇

太帝在東故也

約得萬徧義自鮮

不出身中

散髮無欲以長存

仙經服九霞必先散髮又胎息法仰卧散髮令枕高二寸五分屈兩手大母指握固閉目申兩臂去身五寸乃漱滿口中津液咽之滿三徐徐以鼻内氣氣入五六息則吐之一呼一吸為一息至十吐氣可少頻

申頻申訖復為之滿四九為一竟矣尋觀文意此散髮非專此道也葢散髮無為自得之意無外情欲而已

五味皆至正氣還

合五為一自然之道

恵心寂悶勿煩寃

悶静也寂默清静道經云其政悶悶其民淳淳

過數已畢體神精

專精所致

黄華玉女告子情

丹田陰神與己言也

真人既至使六丁

真人指學者身也至謂精至六丁如上說者也

即受隱芝大洞經

隱芝謂隱者也以仙人喻芝英

十讀四拜朝太上

玉精真訣曰東華玉篇者必十讀四拜玉篇謂此文

先謁太帝後北向

太帝在東七元君北故也

黄庭内經玉書暢

仙道成矣

授者曰師受者盟

斯文可重故以為盟

雲錦鳳羅金鈕纏

信誓之物

以代割髮肌膚全

契誠不假出血斷髮

攜手登山歃液丹

受行黄庭道者必重盟而後傳

金書玉景乃可宣

信洽方授

傳得可授告三官

三官天地水也

勿令七祖受冥患

傳非其人殃及先世患讀為還也

太上微言致神仙

可尊可貴

不死之道此真文

一心敬重奉而行之

太上黄庭外景經序

黄庭經者蓋老君之所作也其旨遠其詞微其事肆而隱實可為典要强識其情則生之本也故黄者二儀之正色庭者四方之中庭近取諸身則脾為主遠取諸象而天理自會然谷神不死是謂玄牝是以實其生也後晉有道士好黄庭之術意専書寫常求于人間王右軍精於草隷而復性愛白鵞遂以數頭贈之得乎妙翰且右軍能書繕録斯文頗多逸興自縱

而未免脱漏矣後代之人但美其書縱而以為本固未覩於真規耳余每惜太上聖旨萬世莫測今故纂註以成一卷義分三部理會萬神冀得聖人之教不泯于當来矣

太上黄庭外景經

務成子注

上部經第一

老君閒居作七言

老子者天之精蒐自然之君造立神仙萬物常存作

斯七言以示後生

解説身形及諸神

上談元一濟活一身從頭至足皆可得生總統綱紀

形體常平道無二家究備者賢

上有黄庭下關元

黄庭者目也道之父母供養赤子左爲陵陽字英明

右爲太陰字元光三合成德相須而昇

後有幽闕前命門

腎為幽闕目相連臍為命門三寸日出月入陰陽并

呼吸元氣養靈根也

呼吸廬間入丹田

呼之則出吸之則入呼吸元氣會丹田中丹田中者

臍下三寸陰陽户俗人以生子道人以生身

玉池清水灌靈根

口為玉池太和宫唾為清水美且鮮唾而咽之雷電

鳴舌為靈根常滋榮

審能修之可長存

晝夜行之去伏尸殺三蟲却百邪肌膚充盈正氣還

邪鬼不從得長生面有光

黄庭中人衣朱衣

目中小童為夫婦左王父右王母被服衣朱遊宴與

合會多處丹田裏晝夜存思勿懈怠

關元茂籥闔兩扉

瞑目內視無所不覩閉口屈舌為食母含咽玉英終身無咎無者氣也齒為茂舌為籥

幽闕俠之高巍巍

道有三元恣意所從下部幽闕玄泉之常中部幽闕兩腎為雙上部幽闕兩耳相望金門玉戶上與天通

嬌女彈箏感厲宮商

丹田之中精氣微

丹田者一室也與明堂對精氣微妙難可盡分故曰

徵矣

玉池清水上生肥

口中唾也亭動口舌白唾積聚狀若肥焉漱而咽之

可得遂生

靈根堅固老不衰

舌為靈根制御四方調和五味去臭取香啄齒咽氣

化為飲漿

中池有士服赤朱

喉中若京爲元士中和之下闗分理朱光衣服神爲友

横下三寸神所居

明堂之宫方圓三寸神所居正在目中央眉爲華蓋五色青葱

中外相距重閉之

中氣當出外氣當入當此之時門三闗二氣相距天道自然也

神廬之中當修治
教子去鼻中毛神道往来則為廬宅晝夜綿綿無休息也
玄膺氣管受精府
喉中之央則為玄膺元氣下行起動由之故曰受府也
急固子精以自持
守精勿去也

宅中有士常衣絳

面為尺宅真人官處其中央被服赤朱光耀爍然赤如絳

子能見之可不病

欲令世人深知道真覩斯神功終身不病也

橫理長尺約其上

脾長一尺約太倉上中部明堂老君晝所遊止也

子能守之可無恙

守脾守老君所舍深知知其意可無恙也

呼吸廬閭以自償

閉塞三關屈指握固呼吸元氣皆會頭中降于口中

含而咽之則不饑渴逐去三尸心意

子保完堅身受慶

人人有道不能守之保道之家身形常平上覩三光

狀如連珠落落象石心中獨喜故以自慶

方寸之中謹葢藏

不方不圓目也閉戸塞牖中元不有守之守之得道之半

精神還歸老復壯

精神欲去常如飛雲上精不泄下精不脫寛寛內守如年壯時也

心結幽闕流下竟

耳為心聽結連幽闕鼻聞香則蔭强心達志通則流下竟也

養子玉樹令可杖

身為玉樹常令強壯陰為玉莖轉相和唱還精補腦可得不病長樂無憂在也

至道不煩無旁午

大道自然不煩不慮照察蕩蕩則人本根至道難得而易行焉

靈臺通天臨中野

頭為高臺腸為廣野元氣通天玄母來下養我已也

方寸之中間關下

目央之中玉華際大如雞子黄在外下入口中生五味晝夜行之可不既也

玉房之中神門户

玉房一名洞房一名紫房一名絳宫一名明堂玉華之下金匱鄉神明門户一之所從者哉

既是公子教我者

左為神公子右為白元君養我育我常欲令我得神

仙父母供養子丹日月相去三寸間

明堂四達法海源

三寸三重有前後使以日月歸中升洞達四方流于

海也

真人子丹當吾前

象長一寸兩眉端倪仰見之心勿煩

三闗之中精氣深

口為心闗足為地闗手為人闗深固靈珠更相結連

微妙難知固為深焉

子欲不死修崑崙

頭為崑崙道治其中子午為經卯酉為緯日月照明

丹馬游戲百官宿衞也

絳宮重樓十二環

金樓五城十二周帀丹黃為郛五彩雲集絳宮玉堂

真一所從出入也

瓊室之中五色集

璇璣玉衡命立中央五色琅玕極陰反陽營室之中

全室也

赤神之子中池立

喉中之神主池精受符復行傳付大倉

下有長城玄谷邑

腸為長城腸為邑腎為玄谷上應南北也

長生要慎房中急

房玉房也急而守之共會六合六合之中誠難語子

欲得道閑規矩也

棄捐婬俗専子精

賢者畜精愚者畜財捐去衆累一復何求還精補腦

潤澤髮鬢

寸田尺宅可治生

寸田丹田尺宅面也道之經緯不可廢忽努力求之

必得長生也

雞子長留心安寧

大道混成自然子濛濛鴻鴻狀如雞子專心一意守之不解長安寧

推志游神三奇靈

大道遊戲琓閬琓閬權剛埶志觀見道真三靈侍側彈琴鼓箏也

行間無事心太平

恬淡無欲以道自娛施利不足神明有餘則爲太平也

常存玉房神明達

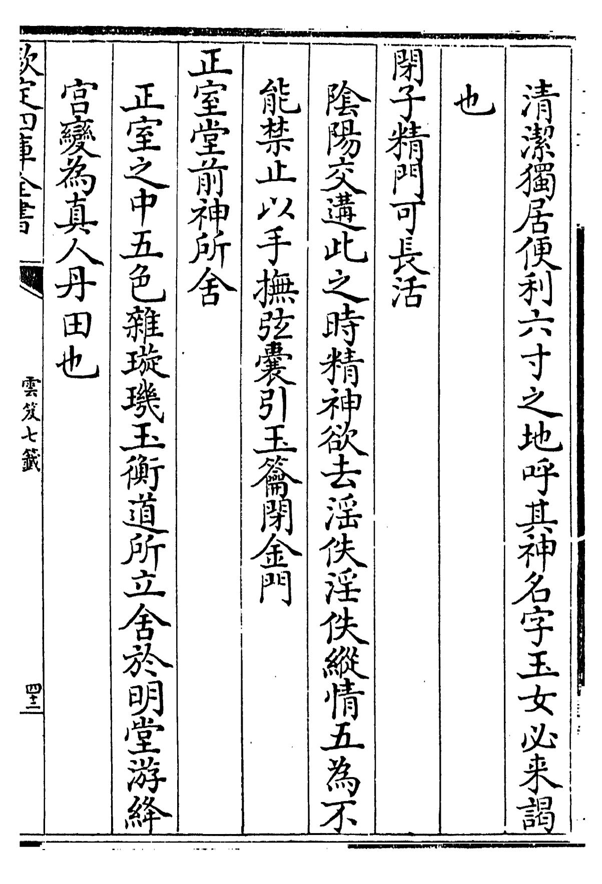
玉房一室也卧於山西知於山東處於幽冥都見無窮内外相須故言明達也

時思太倉不饑渴

咀嚼太和神注含太倉胃管一神名黄常子稅曰黄常子吾有長生之道不食自飽不得妄行留為已使

辟穀不饑所當得也

役使六丁玉女謁



清潔獨居便利六寸之地呼其神名字玉女必来謂
也
閉子精門可長活
陰陽交遘此之時精神欲去淫佚淫佚縱情五為不
能禁止以手撫弦囊引玉籥閉金門
正室堂前神所舍
正室之中五色雜璇璣玉衡道所立舍於明堂游絳
宮變為真人丹田也

洗心自治無敗洿

敬重天地逺避大疑閉目内視思神往来不與物雜

行不敗洿

歴觀五蔵視節度

五蔵六府各有所主修身潔白絶穀勿食飲食太和

周而更始故不失節也

六府修治潔如素

心不妄念口不妄言目不妄視耳不妄聽手不妄取

足不妄行凡此六行六府之候也故能損之道成德
就潔已如素也
虛無自然道之固
虛無恍惚道之無自然不存俛仰自覩常守玄素須
臾為早知雄守雌㲉㲉不離身也
物有自然道不煩
自然者天地大神不存不想氣自往来也
垂拱無為身體安

端慤自守深暢元道不犯天禁身無災咎永保安也

虛無之居在幃閒

虛無之性樂於清淨修和獨立與神言語施設幃帳

恶閒人聲覩見玄德五色徘徊日月照察使以東西

三五復反轉藏營機也

寂寞廓然口不言

隱藏華蓋歸志洞虛寂然廣視目覩明珠昧然獨息

不貪榮譽也

修和獨立真人宫

太和之宫在明堂垂華蓋之下衣朱衣明堂四達知者誰真人小童衣璨爛欲知吾居處問太微乎

恬淡無欲遊德園

外如迷惑内懐玉潔恬淡歡樂不貪世俗也

清淨香潔玉女前

棄捐世俗處無人之野焚燒香薰便溺六丁玉女自到徑来侍人也

修德明達神之門

德潤身富潤屋心達志通視見神光重樓綺户金門

玉堂

中部經第二

作道優游深獨居

隱身藏形與世絶踰含氣養精顔如丹珠也

扶養性命守虚無

决謝祖先避世隱居司命定録死籍以除改字易姓

堅守虛無也
恬淡自樂何思慮
恬淡忽然樂道守貧不念不慮至不煩也
羽翼已具正扶骨
脩道行仁骨騰肉輕道成德就雲車来迎玉女扶轅
徑昇太清非生毛羽也
長生久視乃飛去
萬世常存與一爲友玉女採芝呋之苗食之須臾立

生毛羽上帝徵聘飛入滄海

五行參差同根蔕

五彩騰起或參或差混沌不別共生根蔕

三五合氣其本一

三五十五在中央二友之隱往来三陽玄德微妙其

狀似龍見之獨笑勿以語人

誰與共之斗日月

雌在北極雄在南宫真人不遠近在斗中三光洞明

天地相望子欲得一問兩童

抱玉懐珠和子室

琭琭如玉連連如珠調和室房隨世沈浮

子能守一萬事畢

一為大神天地之根人之本命子能知之萬事自畢

子自有之持無失

人人有一有一不知守素損本根愛財寶賢者得之

以為友也

即欲不死入金室

却入三寸為金室洞房之中當幽闕變吾形為真人

真人所處丹田中

出日入月是吾道

日出太陽月入太陰迴周返覆受符復行

天七地三迴相守

天七地三櫜籥縮鼻引地氣即上希也故迴相守

昇降進退合乃久

地氣上昇天氣下降隂陽列布合於絳宫或進或退

正氣從容乃得長久

玉石落落是吾寶

連珠玉壁落落如石出於太陽氣如火烟搏則不得

則吾重寶

子自有之何不守

人自有一不知守之守之者日還一日失之命消也

心曉根基養華彩

究備道真深解無極留年却老自守本歸根開闔陰
陽布色華彩常若少年
服天順地合藏精
頭為天足為地服食天氣灌溉身形合人丹田藏之
腦戶天露雲雨何草不茂
七日之午迴相合
行道之要七日一合
崑崙之上不迷誤

崑崙頭也上與天通稟受元氣不迷誤

九原之山何亭亭

心為九原真人太一處其中也不出户房知四方

中有真人可使令

真人太一小童子金樓深藏伏不起隱蔵九原不可

使

蔽以紫宫丹城樓

金樓玉城丹黄為郭百官宿衛一為上客絳宫玉堂

真人宅舍

俠以日月如明珠

左日右月合精中央五色混沌晝如明星暮如明珠

晃晃煌煌曾不休哉

萬歳昭昭非有期

明珠來下堅當守之長生之符萬歳昭然非復有期

司命定録死籍已除

外本三陽物自来

三陽三精也狀若冠纓扉玄無主用和為根不呼自
来𪑇𪑇翽翽
内拘三神可長生
三神三子拘此三神生道畢也
䰟欲上天㚩入淵
暮卧䰟上天送日中三足烏雞鳴忽𦜕来還其處㚩
者形也年七十八十㚩欲入泉老人愁思形容欲别
還䰟返㚩道自然

拘蒐制覓不得行人善守自然不用筋力

庶幾結珠固靈根

結珠連珠也入口中含咽其精固灌靈根

玉筊金籥身完堅

玉筊齒金籥舌開口屈舌食母之氣不傳惡言身保完全

戴地懸天周乾坤

人生地道來附已故言戴地玄母在天下養萬物不

用機素神明微妙非俗所聞常欲令我得神仙迫於

乾坤不可踰蹶哉

象以四時赤如丹

四時五行周則更始真人子丹一化為已被服赤珠

狀若丹

前仰後卑列其門

仰高也前高後下背子向午右陰生陽離樓門戶

選以還丹與玄泉

選取也縮引還丹及玄泉之氣所謂名上昇泥丸鍊

治髮根須臾徹息其道自然

象龜引氣致靈根

龜以鼻取氣極停徹息閉口咽之致靈根

中有真人巾金巾

金室真人巾金巾

負甲持符開七門

甲子也背子向午要帶卯酉制御元氣受符復行皇

天大道君也常窺看七門

此非枝葉實是根

上皇大道君老子太和常侍左右化生萬物非爲枝

葉

晝夜思之可長存

常注意思念自覩三光道之至妙近在斗中

仙人道士非異有

仙人度世非有他神守一堅固上精不泄下精不脫

精神內守千歲不死

積精所致和專仁

育養精氣專心一意和氣仁義德合道真

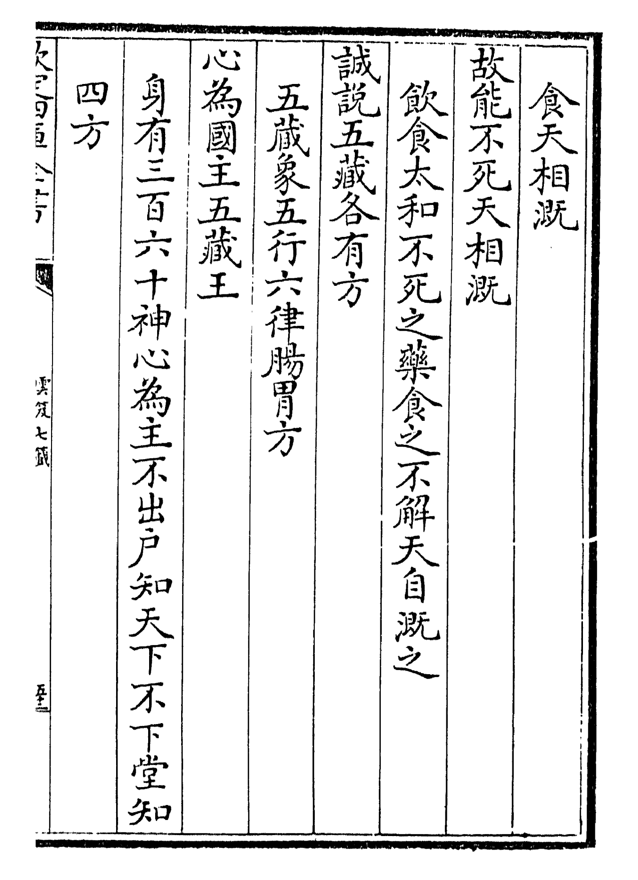
人盡食穀與五味

俗人皆啖百穀之實土地之精五味香連當今飽食

廚內無真道遂歸黃泉

獨食太和陰陽氣

陰氣上昇陽氣下降合會六合之中生五味常自服



食天相溉

故能不死天相溉

飲食太和不死之藥食之不解天自溉之

誠說五藏各有方

五藏象五行六律腸胃方

心為國主五藏王

身有三百六十神心為主不出戶知天下不下堂知

四方

受意動靜氣得行

志之所從不可極也清香潔善氣自行

道自將我神明光

座與吾俱息起與吾同衣我飴來食我居不行客常

日月三光相保守

晝日昭昭夜自守

晝日朗然目覩景星暮即徘徊來歸我已知陽者明

不知陽妄作凶

渴可得漿饑自飽

饑食自然之氣渴飲華池之漿不饑不渴可得長生也

經歷六府藏卯酉

兩腎之神最爲精左王父右王母二氣交錯周六府上會目中左卯右酉

通我精華調陰陽

陰陽列布若流星流星七正益精華

轉陽之陰藏於九

陽主陽中乃種其類陰生黍粟陽生熒火二氣相得

更相包裹九在口中也

常能行之可不老

知雄守雌其德不離知白守黑常德不忒

肝之為氣修而長

肝為青龍肺為白虎上與天通故為長

羅列五藏主三光

心精意專五內不傾平牀安卧仰觀三光

上合三焦下玉漿

上合三焦者六合中也流布四肢汗為漿

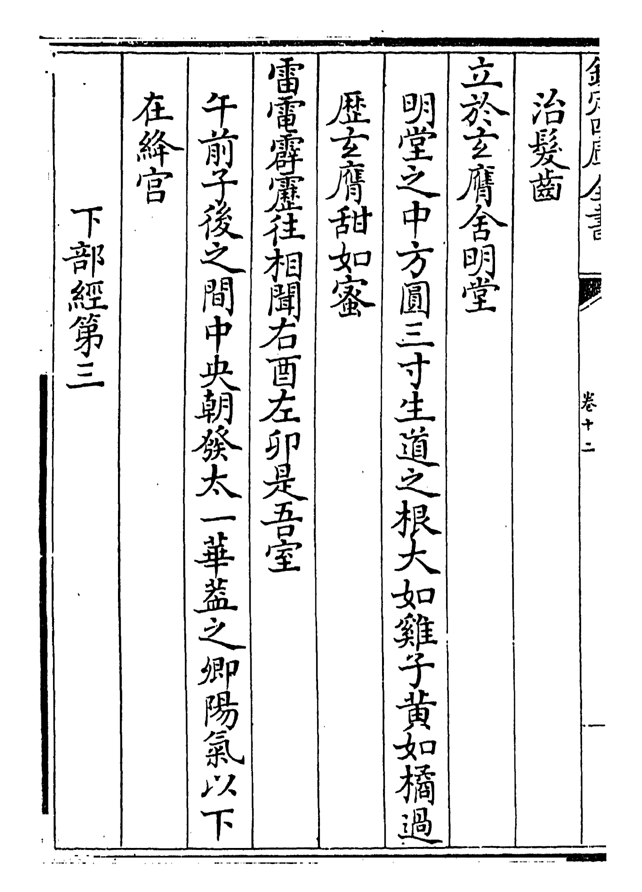
我神㒰㒰在中央

拘㒰制㒰不得動作俱坐俱起不得行止明堂正在

中央

精液流泉去臭香

精流液出常如源泉暮卧惺寤蕩滌口齒去臭取香



治髮齒

立於玄膺含明堂

明堂之中方圓三寸生道之根大如雞子黄如橘過

歷玄膺甜如蜜

雷電霹靂往相聞右酉左卯是吾室

午前子後之間中央朝發太一華蓋之卿陽氣以下

在絳宫

下部經第三

伏於志門候天道

志門玄門也候天道守玄白

近在子身還自守

大道不遠近在身中子自有之無求他

清靜無為神留止

道為賢者施不為愚者作精心定志神明懽也

精神上下開分理

精神上下恍惚無常求玄中之玄

精候天道長生草

上知天上俯察地理留年住命白髮如墨則長生草

七竅已通不知老

耳聽五音目觀元黄鼻受清氣口吹五味不知老也

還坐天門候陰陽

天門太陽一之門也陰陽雌雄微妙難覩故坐伺候

之

下于喉嚨神明通

喉嚨咽也咳食和氣則神明乃下降
過華蓋下清且涼
華蓋之下五色青葱清靈之淵清且涼
入清靈淵見吾形
清靈之淵微妙玄通閉目内視則見江海伺候吾形
有頃相望如照明鏡深井對相視樂無極也
期成還年可長生
年到四十五十則不住還得其理者日益長久不能

明者徒自苦耳

還過華下動腎精

華蓋之下多陰涼萬神合會更相迎引動腎氣上布

紫宫

立於明堂望丹田

明堂丹田相去不遠相望見

將使諸神開命門

一名大神萬物之先保使羣神救護萬民出入命門

通利天道存靈根
九九八十一首分為二部從頭至足元氣通流周帀
一身靈根堅固守之勿休也
陰陽列布若流星
三氣昇降閉塞三關百脈九孔氣候鑠鑠光晃晃列
布皮膚若彝星
肝氣周還終無端
肝為青龍出從吾左肺為白虎住在右神道恍惚無

有端緒

肺之為氣三焦起

肺有三葉三焦起一名華蓋紫紅色

上座天門侯故道

天道雄門故道本根存本守根乃得長生

津液醴泉通六府隨鼻上下開兩耳

閉氣縮鼻長久徵息呼吸元氣一上一下縮鼻不止

開其耳

窺視天地存童子

上窺天門則覩三光俛視地理見小童子

調和精華治髮齒

精液華池常以雞鳴啄齒三十六下漱咽之常以管

籥開閉九孔皆上頭中治髮齒

顏色光澤不復白

門戶開張精神布合顏色光潤鬚髮滋榮不復白

下于嚨喉何落落

存俟天道要不煩落落如石中心獨喜

諸神皆會相求索

太道遊戲衆神合會交游徘徊太素中

下入絳宫紫華色

下入絳宫丹城樓金紫幃帳徘徊四隅

隐藏華蓋觀通廬

暮隱華蓋晝游明堂觀望神廬金匱鄉也

專守心神轉相呼

心為國主太一宫專心一意向太陽執志清潔衆神
喜樂相呼来
觀我神明辟諸邪
一居中央諸神宿衛當此之時仰觀神光元陽子丹
辟萬邪
脾神還歸依大家
脾神朝進明堂暮歸其宫故依大家太倉也
致於胃管通虛無

胃管太倉口也虛無之宮在太初

藏養靈根不復枯

藏養靈根使漸潤調和滿口而咽之內不枯燥

閉塞命門如玉都

闗門閉牖以知天道耳玉堂之陽一神之都市知萬

物之價數也

壽傳萬歲年有餘

俗人有餘財聖人有餘年壽命無期

脾中之神主中宮

中宮戊已主於土府萬物蚑行土地之子脾為明堂

神治中宮也

朝會五藏列三光

五藏六府神明之主日月朝會長幼有序仰觀三光

日月斗

上合天門合明堂

天門開閉出為雄雌三光所生俠在明堂上圓下方

中無不有

通利六府調五行

安神養已六府通暢邪氣却走正氣内守五行之精

金木水火土為榮

金木水火土為王

五行相生土為其主萬物疇類皆歸於土

通利血脉汗為漿

含氣養精血脉豐盈骨濡筋強潤滋皮膚汗出若漿

修護七竅去不祥

同穴異竅各隔東西常當修護神明所依辟却不祥

萬物自化

二神相得化玉英

日月之神陰陽之反暮宿明堂化生黄英下流口淡

如無味用之不可既也

上稟天氣命益長

坐常仰頭鼻受上清氣跨座隨陽四肢安寧敬重天

禁命益長

日月列布張陰陽

日月照察萬物瞻仰陰陽設張四時調和凡此四行亦在已軀也

五藏之主腎最精

腎之為氣清且香右為王母左為王公左青龍右白虎與天通

伏於太陰成吾形

太陰小童玄武裏赤神之子伏不起轉陽之陰成吾

形常存太素老小丁

出入二竅合黄庭

出入二竅兩手間黄庭中人主神仙欲得吾處入闕

山

呼吸虛無見吾形

虛無恍惚難悉言呼吸元氣環無端欲覩吾形若臨

淵也

强我筋骨血脉盛

精氣不泄骨髓充滿常自壯强血脉平盛行若犇馬

終身不倦

恍惚不見過青靈

恍惚中有物青靈中有形恍惚象大道有一莫見其

景也

坐於廬下見小童

神廬之下金匱野顧見真人小童子何從相求華蓋

下

内息思存神明光

閉目内視存在神明見吾光俛仰瞻之青赤白黄

出於天門入無閒

出於天門見四鄰入於無閒都太玄太玄中有衆妙之門

恬淡無欲養華莖

閑居静處深固靈珠素捐世俗摧剛就深含養五莖

色如桃華

服食玄氣可遂生

外為太玄内為大淵若如流俗合四海源審能服食

可得遂生

還過七門飲大淵

大淵玉漿甘如飴近在吾身子不知何處取之蓬萊

溪

道我懸膺過青靈

太清之淵隨時涼青靈之臺四遠望懸膺宛降太倉
坐於膺閤見小童
金匱玉神小廬閤坐仙道見小童子候吾規中道畢
矣
問於仙道與奇方
仙道謂虛無自然也不行而至舉足萬里坐在立無
奇方不死之藥也
服食芝草紫華英

絶五穀棄飴糧使六丁玉女自来侍人爲取芝草金

紫華英得乃食之

頭戴白素足丹田

真人致住常欲令人得神仙晝日頭黒至頭白如素

也足履丹田中也

沐浴華池生靈根

沐浴華池錬身丹田之中主潤靈根華池玉池

二府相得開命門

老子太和各為一府共侍道君常開闔命門陽明無端也

五味皆至善氣還

六合之中自生五味演而食之正氣並来

被髮行之可長存

大道萬畢被髮偃卧鍊身五嶽則得長生

大道蕩蕩心勿煩

大道蕩蕩昭然曠然要道不煩煩道不要求於無形

吾言畢矣慎勿傳

吾者中央老君也解說天道從頭至足皆可生也勿傳非人令道不明慎之慎之

太上黄庭外景經

推誦黄庭内景經法

當入齋堂之時先於户外叩齒三通閉目想室中有紫雲之氣鬱鬱來冠兆身玉童侍左玉女侍右三光寶芝洞暎内外呪曰

天朗氣清三光洞明金房玉室五芝之寶生玄雲紫蓋來
映我形玉童侍女為我致靈九帝齊景三光同軿得乘
飛蓋昇入紫庭引氣三十九咽畢入户北向四拜長跪
叩齒二十四通上啟高上天真玉晨太上道君某甲今
當入室詠誦玉經鍊神寶藏乞胃宫華榮身得乘虛上
拜帝庭畢還東向揖大帝又叩齒十二通上啟扶桑大
帝暘谷神王某乙今披詠玉經乞使靜室神芝自生玉
華寶耀三光洞明萬徧胎仙得同帝靈畢即東向誦十

徧為一過竟還北向四拜東向揖不須復啟也但拜謁如法隨誦多少然以十數為限不依法而受經虧損俯仰之格徒勞於神無益於求仙也五犯廢功斷事十犯身死於風刀之考死為下鬼負石之役萬劫還生不人之道當以八節日送金環青繒九尺以奉於有經之師師得此信速錄上學弟子郡縣鄉里姓名年紀生月日時於九尺青繒之上正中於山岳絶巖之側北向奏名青帝宮叩齒二十四通微呪曰

天迴道氣八道運精三五應期九祚代傾命真玄寂輔
臣帝靈玉劄已御令奏青名謹關九府五岳司靈記我
所列上聞玉清三年之後來迎某甲徵形賜乘八景昇
上帝庭畢埋青繒於絕巖之下如此三年有真人下降
一節不一道廢功斷事不得入仙三節違盟告下三宮
受考無窮清虛真人曰凡修黃庭内景玉經應依帝君
填神混化之道讀竟禮祝畢正坐向東臨目内想身神
形色長短大小呼其名字還填本宮不修此法雖萬萬

徧真神不守終無感効徒亦損氣疲神無益於延命也
今故抄經中要節相示耳

髮神蒼華字太元（形長二寸一分）腦神精根字泥丸（形長一寸一分）眼神明上字英玄（形長三寸）鼻神玉龍字靈堅（形長二寸五分）耳神空閑字幽田（形長三寸一分）舌神通命字正倫（形長七寸）齒神崿鋒字羅千（形長一寸五分）

右面部七神同衣紫衣飛羅裙並嬰皃形思之審正羅列一面各填其宮畢便叩齒二十四通咽氣十二

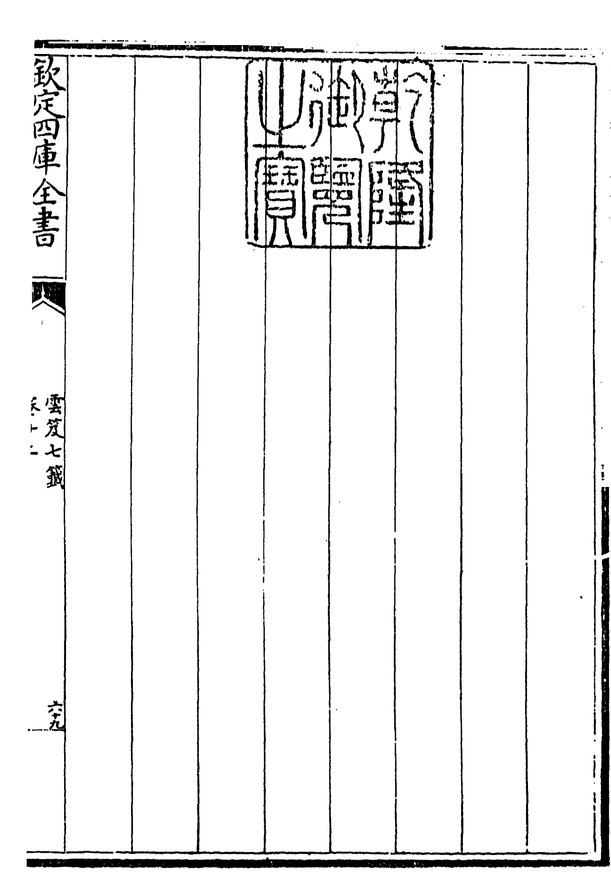
過祝曰

靈源散氣結氣成神分别前後總統泥丸上下相扶七神敷陳流形遯變愛養華元道引八靈上衝洞門衛驅攝景上昇帝晨畢次思心神丹元字守靈形長九寸丹錦飛裙肺神皓華字虛成形長八寸素錦衣黄帶肝神龍烟字含明形長六寸青錦披裳腎神玄冥字育嬰形長三寸六分蒼錦衣脾神常在字魂停形長七寸三分黄錦衣膽神龍曜字威明形長三寸六分九色錦衣緑花裙

右六府真人處五藏之内六府之宫形若嬰兒色如

華童思之審正羅列一形叩齒二十四通咽氣十二過呪曰

五藏六府真神同歸總御絳宫上下相隨金醴玉液不息縈洄三台流光已枯復榮萬物發生神真氣精微保結丹田與日齊暉得與八景合形昇飛紫微真人曰昔孟先生誦黄庭修此道八年黄庭真人降之此妙之極也黄庭秘訣盡於此矣形中之神亦可從朝至暮恒念勿忘不必待誦黄庭經矣



雲笈七籤卷十二